

# Alternativen zu Kaffee

## Matcha

fördert die Konzentration und wirkt anregend. Das enthaltene Koffein ist an Gerbstoffe gebunden und wirkt anders als im Kaffee nicht auf das Herz-Kreislauf-System, sondern auf das vegetative Nervensystem. Empfehlung für ein Pulver findest du [HIER](#).

## Goldene Milch

stärkt die Verdauung und das Immunsystem. Sie hat heilende, reinigende und wärmende Eigenschaft. Rezept findest du [HIER](#).

## Chai-Latte

Chai-Tee besteht aus schwarzem Tee, der sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole) enthält. Diese wirken antioxidativ, entzündungshemmend und zellschützend. Das enthaltene Koffein in schwarzem Tee wird langsamer freigesetzt als in Kaffee und wirkt sich entspannter auf unser System aus. Empfehlung für ein Chai-Pulver findest du [HIER](#).

## Rohkakao

wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, stimmungsaufhellend und blutregulierend. Der geringe Koffeinanteil wird langsamer im System aufgenommen und belebt unser System auf natürliche Weise. Empfehlung für Rohkakao findest du [HIER](#).